



SERVIZI PSICOLOGICI GRATUITI E ALTRE RISORSE

Hai bisogno di aiuto, ma non sai a chi chiedere?
Prova a dare un'occhiata qui!

ALL'INTERNO TROVI:

- Servizi psicologici gratuiti sul territorio
- Servizi psicologici gratuiti per studenti universitari
- Consigli sui Podcast da ascoltare
- Suggerimenti di Lettura



REGIONE DEL VENETO



Città di Valdagno



Città di Arzignano



Comune di Castelgomberto



REGIONE DEL VENETO



© Marzo 2023

Co-finanziato da Regione Veneto nell'ambito dei "Piani di intervento in materia di politiche giovanili" con DGR "Reti Territoriali per i Giovani Veneti – RE.TE. GIO-VE" n. 1549 dell' 11 novembre 2021 e n. 840 del 12 luglio 2022.

SERVIZI PSICOLOGICI GRATUITI SUL TERRITORIO

Psicologi e psicoterapeuti offrono ascolto e sostegno a coloro che stanno vivendo un momento di difficoltà

SPORTELLO DI SOSTEGNO PSICOLOGICO GRATUITO

Sportello di sostegno psicologico gratuito rivolto alla fascia di età 11 - 29 anni, promosso dai Comuni di Valdagno, Castelgomberto e Arzignano, cofinanziato dalla Regione Veneto e gestito da Cooperativa Sociale Studio Progetto.



Informazioni e appuntamenti:

- Valdagno e Castelgomberto:

Dott.ssa Claudia Donadello: Tel 340.4237510

- Arzignano:

Dott.ssa Alice Dalla Barba: Tel 347.4911288

CONSULTORIO FAMILIARE - VALDAGNO

Offre molti servizi tra cui "Spazio giovani", una fascia oraria in cui i ragazzi di 14-21 anni possono rivolgersi liberamente e senza appuntamento agli operatori. "Spazio giovani" è attivo ogni martedì dalle 14 alle 16. Per appuntamenti, telefonare dal lunedì al venerdì dalle 10.30 alle 12.30.



Valdagno - Via Galileo Galilei 3

Tel. 0445 423138

Email: consultorio.ostetriche@aulss8.veneto.it

CONSULTORIO "LA FAMIGLIA" - VALDAGNO

Servizio di consulenza, sostegno, formazione e informazione di carattere psicologico e pedagogico.

Valdagno - Via Bellini 6

Tel. 0445 402540, Cell. 348 0900751

Email: consultoriolafamiglia85@gmail.com



Città di **Valdagno**



Città di **Arzignano**



Comune di **Castelgomberto**

PSICHE 2000

Servizio di promozione del benessere e di sostegno alla persona e alla famiglia.

Tel. 0445 891440

Sedi attive nei dintorni di Valdagno:
Schio, Thiene e Bassano del Grappa



CONSULTORIO REZZARA

Servizio di prevenzione e promozione del benessere, ma anche di sostegno e assistenza. È gratuito per i primi 3 incontri, poi è richiesto un contributo. La sede centrale si trova a Vicenza, ma ci sono altre sedi a Camisano Vicentino, Chiampo e Sandrigo.

Sede centrale a Vicenza - Via delle Grazie 12

Tel. 350 5170615

Email: info@consultoriorezzara.it



SOSTEGNO PSICOLOGICO CARITAS

Psicologi e psicoterapeuti volontari offrono un servizio di ascolto a famiglie, coppie e persone bisognose. È attivo il mercoledì dalle 15 alle 21 su appuntamento.

Vicenza - Contrà Torretti 38

Cell. 345 3685234

Email: sostegnopsicologico@caritas.vicenza.it



SALUTE MENTALE CARITAS

Spazio di ascolto e di incontro per chi sta vivendo un disagio psichico o una difficoltà relazionale.

Sede di Malo - Via Muzzana 20

Tel. 0445 607569, Cell. 345 7979788

Email: davide.golia.malo@caritas.vicenza.it

Altre sedi a: Bassano del Grappa, Piazzola sul Brenta



LUTTO, SOLITUDINE ED ESPERIENZA DEL LIMITE CARITAS

Rete di gruppi di Auto Mutuo Aiuto presenti nel territorio diocesano per offrire vicinanza a chi è toccato dall'esperienza della morte e contribuire a sensibilizzare la cittadinanza sui temi della morte, del lutto e della vita. Il servizio per le persone in lutto è sempre attivo, tutti i giorni e tutto il giorno, anche durante le feste natalizie.

Cell. 348 7666528 (per ricevere ascolto immediato)
Cell. 328 4350660 (per prenotare un appuntamento)
Email: lutto@caritas.vicenza.it



SERVIZIO PSICOLOGICO "INOLTRE"

Servizio dedicato a tutti i cittadini della regione Veneto che si trovano in momenti di crisi o in situazioni di difficoltà. È operativo attraverso il Numero Verde 800 334343 su tutto il territorio della Regione Veneto, 24 ore al giorno e 7 giorni su 7.

Tel. 800 334343 (numero verde d'emergenza per chiedere aiuto)
Email: info@servizioinoltre.it



SPORTELLO PSICOLOGICO "TI ASCOLTO" - CHIAMPO

Servizio di supporto psicologico gratuito individuale e in piccoli gruppi per ragazzi e ragazze dai 14 ai 30 anni.

Chiampo - Piazza Giacomo Zanella 28
Cell. 327 9938162 oppure 335 329498
Email: sportello.tiascolto@studioprogetto.org



Città di **Valdagno**



Città di **Arzignano**



Comune di **Castelgomberto**

SERVIZI PSICOLOGICI GRATUITI PER STUDENTI UNIVERSITARI

Attraverso incontri di gruppo o colloqui individuali, gli studenti possono accedere ad uno spazio d'ascolto e di aiuto

UNIVERSITÀ DI PADOVA

Centro Ateneo dei Servizi Clinici Universitari
Psicologici (SCUP)
Padova - Via Belzoni 84
Cell. +39 049 8278450
Email: scup@unipd.it



UNIVERSITÀ DI VERONA

Servizio di Supporto Psicologico
Erogato in modalità SKYPE previo appuntamento
Email: consulenza.psicologica@esu.vr.it



UNIVERSITÀ DI VENEZIA

- ESU Cuori - Centro di orientamento e Consulenza psicologica
Venezia - Palazzo Badoer (1° piano), sestiere S. Polo n. 2479/a
Email: scop@esuvenezia.it
- SAP- sportello di ascolto psicologico IUAV
Venezia - Campo della Lana n. 601
Email: sap@iuav.it
- Spazio Ascolto - Servizio di counseling gratuito per gli studenti cafoscarini
Venezia



UNIVERSITÀ DI TRENTO

Servizio di consulenza psicologica per studenti e dottorandi
Tel. 0464 808116 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 17.30.
In altri orari lasciare un messaggio in segreteria
Email: consulenzapsicologica.studenti@unitn.it



UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Servizio di Aiuto Psicologico a Giovani Adulti (SAP)
Bologna - Viale Carlo Berti Pichat 5 (2° piano)
Tel. 051 2091832 oppure 051 2091348
Tel 051 2091910 per eventuali ritardi e/o disdette
Email: dippsic.sap@unibo.it



PODCAST

Utili per affrontare i momenti di difficoltà
e raggiungere il benessere!

PSINEL di Gennaro Romagnoli

Di cosa parla: psicologia e crescita personale.

Link PSINEL



Link Spotify



Link Apple Podcast



PSICOLOGIA CON LUCA MAZZUCHELLI di Luca Mazzucchelli

Di cosa parla: vari argomenti di psicologia.

Link Spotify



Link Apple Podcast



PSICOLOGIA E BENESSERE di GuidaPsicologi.it

Di cosa parla: vari argomenti di psicologia.

Link Spotify



Link Apple Podcast



Città di **Valdagno**



Città di **Arzignano**



Comune di **Castelgomberto**

LIBERAMENTE di Matteo Neroni

Di cosa parla: spiega come vivere una vita piena, priva di ansie e paure, prendendo le giuste decisioni e affrontando le sfide della quotidianità.

Link Spotify



Link Apple Podcast



PSICOLOGIA QUOTIDIANA di Eleonora Rinaldi

Di cosa parla: vari argomenti di psicologia, con focus su adolescenza, perinatalità e psicologia clinica.

Link Spotify



Link Apple Podcast



PSICO PODCAST di Francesca Castro

Di cosa parla: vari argomenti di psicologia, anche legati al periodo di lockdown.

Link Spotify



Link Apple Podcast



IL RIMUGINIO di Gabriele Caselli

Di cosa parla: ansia e preoccupazione eccessiva.

Link Spotify



Link YouTube



PSICOLOGIA PRATICA dei Centri di Psicologia InTerapia

Di cosa parla: disturbi mentali più diffusi. Propone delle vere e proprie meditazioni guidate dalla voce della dott.ssa Giada Sera.

Link Spotify



Link Apple Podcast



PSICOLOGIA A LAVORO! di Valentina Patacca

Di cosa parla: fornisce risorse, consigli e strategie utili per avere una vita professionale e lavorativa più produttiva, serena e soddisfacente.

Link Spotify



Link Apple Podcast



Link canale Telegram



Città di **Valdagno**



Città di **Arzignano**



Comune di **Castelgomberto**

LETTURE

Consigliate per chi desidera approfondire
e imparare qualcosa di nuovo!

FACCI CASO

di Gennaro Romagnoli, Mondadori, 2020

Consigliato a: chi desidera avvicinarsi alla mindfulness.

FATTORE 1%: PICCOLE ABITUDINI PER GRANDI RISULTATI

di Luca Mazzucchelli, Giunti Editore, 2019

Consigliato a: chi desidera migliorare la propria vita

L'ERA DEL CUORE

di Luca Mazzucchelli, Giunti Editore, 2020

Consigliato a: chi desidera conoscere se stessi e le proprie emozioni più profonde.

LA PROMESSA DI CIÒ CHE PUOI ESSERE. CONOSCI, POSSIEDI E TRASFORMA TE STESSO

di Bhushan M. Moretti, Magi Edizioni, 2010

Consigliato a: chi vuole approfondire il tema della psicointesi e crescere interiormente, imparando a gestire le proprie emozioni e i propri pensieri.

CRESCERE. TEORIA E PRATICA DELLA PSICOSINTESI

di Piero Ferrucci, Astrolabio Ubaldini, 1981

Consigliato a: chi vuole approfondire il tema della psicointesi e conoscere tecniche di crescita interiore.

SCRIVERE PER CRESCERE. UNA GUIDA PER I MONDI INTERIORI

di Deena Metzger, Astrolabio Ubaldini, 1994

Consigliato a: chi desidera promuovere il proprio benessere attraverso esercizi di scrittura.

ABC DEL RELAX

di Virginia Cioni

Consigliato a: chi desidera conoscere varie strategie di rilassamento. Il libro è gratuito e scaricabile direttamente dal suo blog [donneincontatto](http://donneincontatto.it).

PERCHÉ QUESTO CATALOGO

Racconto chi sono e com'è nata l'idea di questo catalogo!

Mi chiamo Alessia e sono una studentessa universitaria di psicologia.

La mia esperienza all'interno di Progetto Giovani Valdagno è iniziata lo scorso febbraio per lo svolgimento del tirocinio pre-lauream, durante il quale ho avuto modo di osservare e affiancare una psicologa e di partecipare ad un gruppo d'ascolto libero. Durante questa esperienza formativa è emersa la necessità di effettuare una mappatura dei principali servizi psicologici gratuiti presenti nel territorio vicentino, in modo da poter indirizzare le ragazze e i ragazzi che accedono al nostro servizio verso adeguate strutture di supporto psicologico.

Al termine del tirocinio ho deciso di continuare la mia esperienza presso Progetto Giovani Valdagno operando in qualità di volontaria e ponendomi come primo obiettivo la realizzazione di questo catalogo: si tratta di uno strumento che può essere utile a tutti coloro che lavorano per e con i giovani, ma che non sono professionisti dell'ambito psicologico. L'obiettivo è rendere i ragazzi consapevoli dell'esistenza di certe strutture di aiuto, dando loro la possibilità di poter intraprendere un percorso di sostegno psicologico che non sia necessariamente a pagamento.

All'interno del catalogo ho scelto di inserire anche delle risorse alternative di facile accesso che potrebbero fornire un supporto ulteriore in momenti di difficoltà.

Idealmente vorrei che tutti avessero la possibilità di prendersi cura di sé e di lavorare sul proprio benessere per imparare a stare bene. Spero che questo catalogo possa aiutare gli operatori e i ragazzi a trovare una soluzione adatta alle proprie necessità.



Città di **Valdagno**





Città di **Arzignano**



Comune di **Castelgomberto**



Via Petrarca 10 - 36078 Valdagno (Vi)
tel: 0445 405308 - 327 6590330
email: info@progettogiovanivaldagno.it

 Instagram: [pg_valdagno](https://www.instagram.com/pg_valdagno)
 Facebook: [Progetto Giovani Valdagno](https://www.facebook.com/ProgettoGiovaniValdagno)